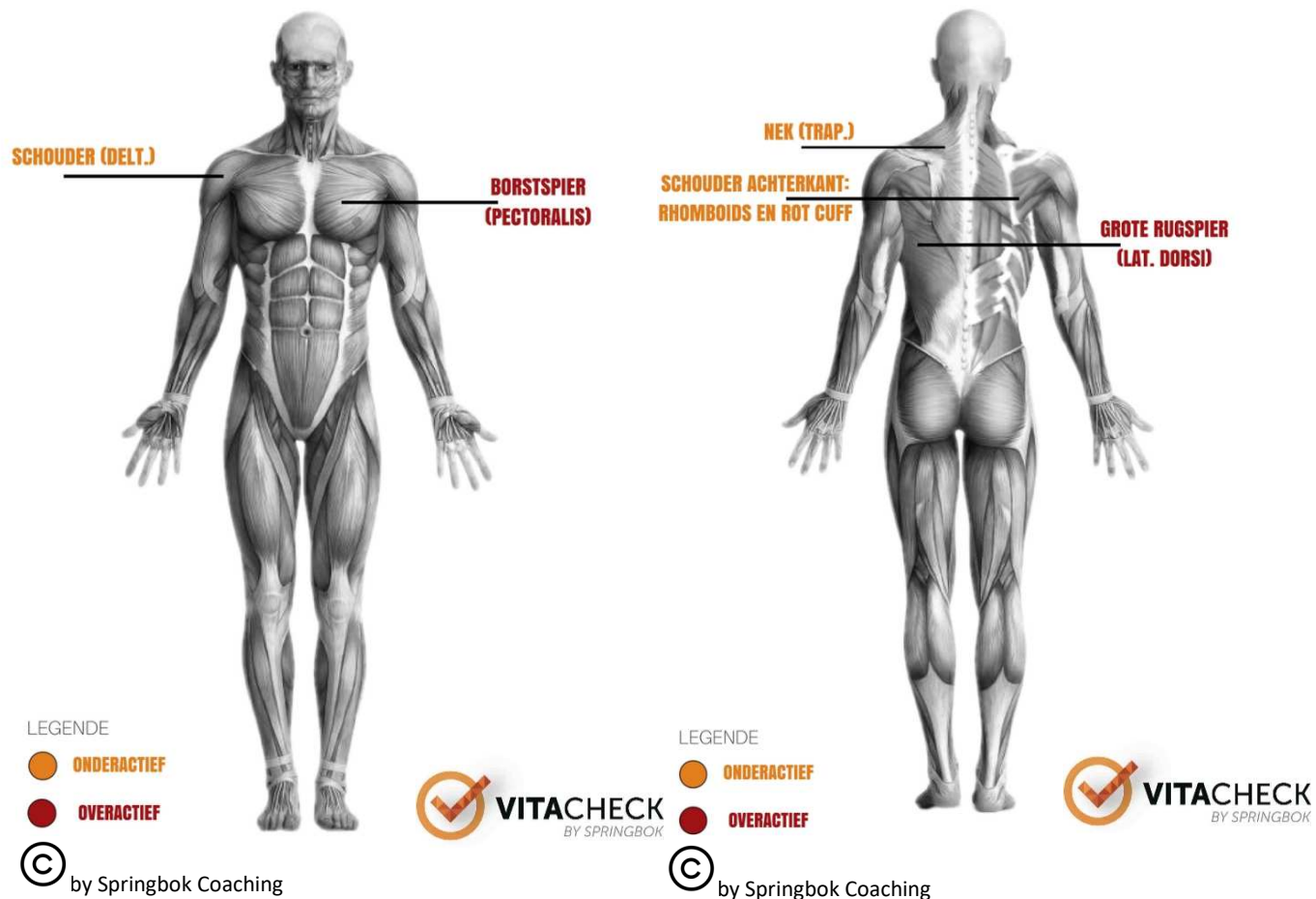


ARMEN NAAR VOOR

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: armen vallen naar voor (= niet evenwijdig met romp) . Deze compensatie komt doordat sommige spieren overactief (overspannen = rood gekleurd) zijn, andere onderactief (= oranje gekleurd).

Hieronder vind je het overzicht van de over- en onderactieve spiergroepen/zones:



Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

Hieronder je oefenprogramma voor een betere kracht- en stabiliteit in je gehele lichaam.

STRETCHING - Iosmaken

Doel: **overspannen of overactieve spieren op rek brengen**. Elke spiergroep 15 seconden statisch op rek brengen (beide kanten). Je mag gerust elke spier 2x stretchen.

1. Rug:

- ✓ Armen voor je uitstrekken en duw je schouders de grond in
- ✓ Ruglig, neem vast in de knieholte en trek je been naar je toe, laat je andere been gestrekt liggen
- ✓ Leg je arm op een fitbal en rol deze voor je uit
- ✓ Rechtopstaande houding: probeer je armen mooi langs je oren uit te strekken

2. Borst:

- ✓ Breng je arm gestrekt tegen de muur en draai zachtjes weg naar de andere kant, rek zo de voorkant van je schouders en borstspier

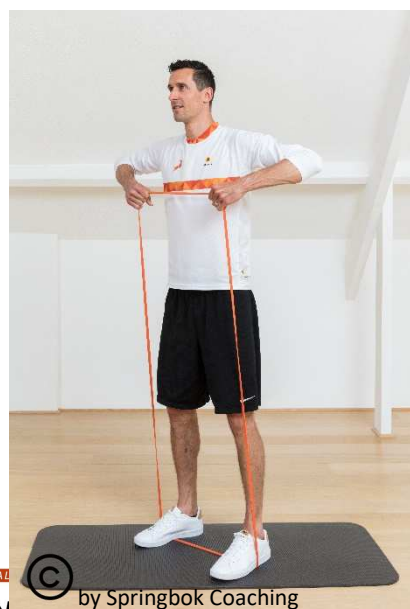
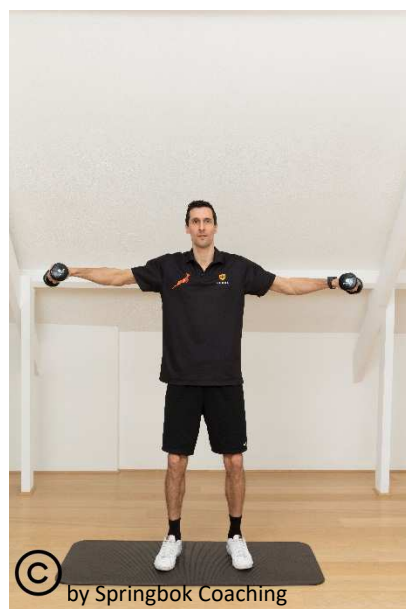


VERSTEVIGING - kracht

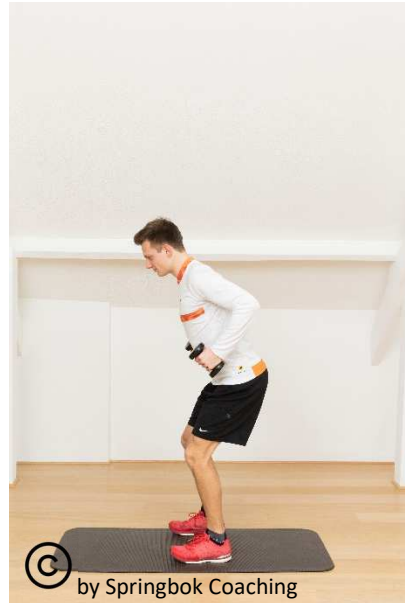
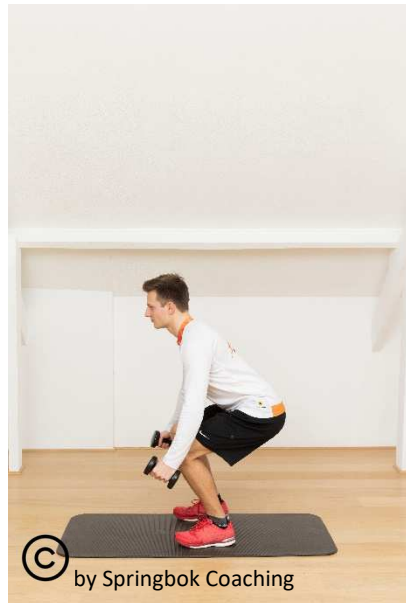
Doel: **onderactieve spieren sterker maken.**

Start met bv 3 reeksen van elke oefening. Bouw het aantal herhalingen of seconden rustig op. Start in het begin met elke oefening 3x na elkaar af te werken, telkens met een rustpauze tussen elke uitvoering. Daarna kan je eventueel alle oefeningen in circuitvorm na elkaar uitvoeren; en herhaal dit dan nog 2x.

1. **Bovenrug:** lig met de buik op de bal, strek lichte gewichtjes (of rekker/handoek) voor je uit en breng de ellebogen zijwaarts
2. **Schouders:** lig met de buik op de bal, breng de lichte gewichtjes voor je / onder je schouder en trek deze naar boven tot ellebogen thv de romp zijn
3. **Shoulder raises:** stabiele rechtopstaande positie (voeten heupbreedte, knieën lichtjes gebogen, buikspieren aangespannen) en breng de gewichtjes met licht gebogen armen zijwaarts
4. **Upright row:** sta op de resistance band, trek de rekker met gestrekte polsen naar boven, breng de ellebogen breed naast de schouder. Breng de rekker niet hoger dan de schouders. Keer gecontroleerd terug.



5. **Squat to row** (combinatie-oefening): squat positie, gewichtjes onder je en naast je lichaam, trek de gewichtjes langs je lichaam naar boven terwijl je naar boven komt. Combinatie oefening van upright row (zie hiernaast) als de squat positie. Let op een mooie rechte houding van de rug. De knieën komen niet voorbij de voeten.



6. **Floor cobra:** ruglig, armen naast je op de grond en strek gelijktijdig je armen en benen gestrekt van de grond, hef niet te hoog (geen overstrekking in je onderrug). Keer rustig terug en herhaal dit enkele keren.

